

Valkyrie

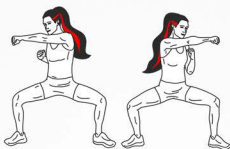
ENTRAÎNEMENT par DAREBEE

© darebee.fr

NIVEAU I 3 séries NIVEAU II 5 séries NIVEAU III 7 séries REPOS jusqu'à 2 min



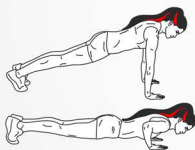
4 squats



10 coups de poing



4 "squat + pas en arrière"



4 pompes



20-count maintien



10 fentes avec levée de genou



10 levées du buste avec coups de poing



10 coups de pieds



4 crunchs en V de côté

Notice : 20-count = "en comptant jusqu'à 20"